

ROTHRIST | Tolle Geste der Oasis-Baan-Thai-Wirtin Noottachat Degen-Wangnan

Thailändisches für 1000er-Stägli-Chrampfer

2017 ist ein 1000er-Stägli-Jubiläumsjahr. Am 29. April 1987, also vor 30 Jahren, hatten es der Aarburger Informatiker Herbert «Hörbi» Scheidegger und seine treuen Wegbegleiter nach monatelanger Knochenarbeit am Berg geschafft und dem Aufstieg von 420 m ü.M. hinauf auf 664 mit 1149 Stufen ein zweites Leben geschenkt. – Das Jubiläum war aber nicht der Grund dafür, dass die Oasis-Baan-Thai-Wirtin Noottachat Degen-Wangnan: «Ich gehe selbst ein», zweimal in der Woche ans «Stägli». Ich möchte mich bei diesen fleissigen Menschen mit einem Essen für ihre grossartige Arbeit für die Allgemeinheit einfach einmal bedanken.»

Pionier Herbert Scheidegger persönlich schlug ...

... die letzten beiden Armierungseisen für den damals obersten 1144. Treppentritt in den harten und steinigen Jurausläufer-Boden. Leider war die Hoffnung auf «Hörbis» vollständige Genesung zu optimistisch: 2001 musste der lebenswerte Naturmensch die Himmelsleiter besteigen, als er vom Schöpfer für immer zu sich geholt wurde. Dass die Treppe, die seit einigen Jahren just 1150 Stufen zählt und heute fast zum helvetischen «Kulturerbe» gehört, voll im Trend liegt und schätzungsweise jährlich von 70 000 (!) bis 80000 Menschen bestiegen wird, ist nicht dank der guten «Hausberg-Luft» möglich, sondern das Verdienst unermüdlich zu Werke gehender Freiwilliger. Arbeitstag, auch bei Kälte, Schnee oder Regen, ist immer am Montagnachmittag. «Hörbis» Vermächtnis wird seit vielen Jahren mit



Der sechsköpfige 1000er-Stägli-Unterhaltstrupp – er kann zusammen rund 450 Jahre Lebenserfahrung auf die Waage legen – wurde von der Oasis-Baan-Thai-Wirtin Noottachat Degen-Wangnan (auf dem Bild) vorzüglich verköstigt. – Bild (v.l.): Hans Schürch, Bruno Zaugg, Guido Vonäsch, Fritz Sigrist, Berti Reichert und Rolf Wullschleger.

FOTOS BRUNO MUNTWYLER

viel Herzblut und «Chnochearbeit» von einem Unterhaltstrupp mit der 85-jährigen Berti Reichert, Bruno Zaugg, Fritz Sigrist, Hans Schürch, Rolf Wullschleger und Guido Vonäsch in Schwung gehalten. – Nach Beendigung der Arbeiten gehts nach dem Reinigen der Werkzeuge zum verdienten Zvieri in den Barackenwagen. – Zahlreiche 1000er-Stägli-Besteiger nehmen ab und zu einen Einzahlungsschein aus der Box und überweisen dem Unterhaltsteam einen Obolus für Verpflegung, Werkzeuge- und Materialanschaffungen.

Treppensteigen ist die beste Fitnessübung im Alltag ...

Wer Aufzüge und Rolltreppen vermei-



Ohne ständigen Unterhalt würde das 1000er-Stägli bald wieder verlottern.

det, kann seinem Körper ganz einfach Gutes tun. Treppensteigen ist eine effektive Fitnessübung, die dem Herz-Kreislauf-System so viel bringt wie eine Joggingeinheit. Treppensteigen

ist eine einfache Fitnessübung im Alltag. Es verbessere die Ausdauer und könne langfristig beim Abnehmen helfen, wenn man es konsequent macht, sagte kürzlich ein Sportmediziner in einer Sendung für Prävention und Gesundheitsmanagement. Das Zurücklegen von etwa 400 Treppenstufen am Tag entspricht laut Aussagen des Experten etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit. Treppensteigen trainiere zudem die Atmung, das Herz-Kreislauf-System sowie Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur. Auch der Stoffwechsel verbessere sich. Weitere mögliche Effekte seien eine erhöhte Ausdauerleistung, ein verringerter Bauchumfang und ein niedrigerer Blutdruck sowie ein niedrigerer Cholesterinwert.

«Tuusigerstägli» – das grandiose Fitnessgerät vor der Haustür

Was haben wir doch für ein Glück und ein unglaubliches Privileg, das legendäre «Tuusigerstägli» am Born oberhalb der A1 praktisch vor unserer Haustür zu haben. – Spitzensportler, Hobbysportlerinnen und -sportler, Gesundheitsbewusste und ganze Familien nehmen die Strapazen auf sich und steigen just 1150 Stufen hinauf auf den Grat des Juraausläufers. Das Herz, beziehungsweise die «menschliche Sprit-Pumpe», wird Schwerstarbeit verrichten müssen beim ganzen Aufstieg von der Ortsverbindungsstrasse Aarburg-Bonningen (420 m ü.M.) bis hinauf auf den Born zum Kulminationspunkt, der 664 m ü.M. liegt. Die Strecke ist rund 515 Meter lang. Die Bewältigung der 244 m Höhendifferenz auf einer Strecke von nur einem guten halben Kilometer entspricht einer Steigung von 47,3 Prozent. **BRUNO MUNTWYLER**

ANZEIGE



Ulrich Giezendanner
Nationalrat SVP

«Davon profitieren Transporteure und Autofahrer.»

www.NAF-ja.ch

Am 12. Februar

JA
zum NAF

Komitee «JA zum NAF», Postfach 690, 3000 Bern Z2

So fährt die Schweiz gut.

1442694

**Aktuelles,
Regionales und
viele mehr ...**

31

... natürlich im

